



Aus dem Rezeptbuch*

Auberginen-Piccata

von Margrit Kappeler-Steinmann
aus Sargans

- Zutaten:
- 2 mittelgrosse Auberginen
 - Salz, Mehl
 - 2 Eier
 - 3 EL Mineralwasser «mit Blötterli»
 - Olivenöl

Aufwand:
Vorbereitung 20 Minuten,
Kochzeit rund 20 Minuten

1. Auberginen in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden
2. mit Salz bestreuen; stehen lassen, bis die Auberginen «schwitzen»
3. mit Küchenpapier gut abtupfen und im Mehl wenden
4. Eier mit dem Mineralwasser aufschlagen, evtl. leicht würzen; die Auberginen müssen leicht schwimmen
5. Olivenöl in der Pfanne erhitzen; die Auberginen müssen leicht schwimmen
6. die Gemüsescheiben beidseitig golden backen
7. auf Küchenpapier abtropfen lassen; warm stellen

Tipp: Meine Freundin, die mir das Rezept überliess, serviert sie mit einem sämigen Risotto milanese.

* Die Rezepte stammen aus dem Buch «Sarganserländer – Leute, Kultur und Rezepte» der Frauenarbeitsgemeinschaft Sarganserländer (Fags). Der Band wurde im Jahr 2012 veröffentlicht.

Unterstützung für die Sozialen Dienste

Die Soroptimistinnen Bad Ragaz spenden den Sozialen Diensten Sarganserland 3000 Franken. Damit kann Familien in finanziellen Engpässen rasch und unbürokratisch geholfen werden.

Für andere Menschen, insbesondere für Frauen, einzustehen, ist ein Hauptziel der Soroptimistinnen. Die Frauen des Soroptimist Clubs Bad Ragaz haben die Sozialen Dienste Sarganserland mit einem Betrag von 3000 Franken unterstützt. Der Betrag fliesst auf das Spendenkonto der Sozialen Dienste Sarganserland und kommt Personen zugute, welche nicht vom Sozialamt unterstützt werden oder welche Kosten tragen müssen, welche die Sozialämter aus verschiedenen Gründen nicht übernehmen können.

Spendengelder bedeuten Freude und Erleichterung

Im vergangenen Jahr wurden insgesamt 12 900 Franken Spendengelder an 74 Personen und Familien verteilt. Das zweite Jahr der Coronapandemie hat, wie bereits das erste Jahr, viele Menschen unvermittelt und stark getroffen. Dank grosszügiger Spenden konnten die Sozialen Dienste während der vergangenen beiden Jahre dreimal mehr Mittel als üblich weiterschicken.

Anlässlich der Checkübergabe an Damian Caluori, Leiter der Sozialen Dienste, schilderte er eindrücklich, dass jede noch so kleine Zahlung den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubert sowie Freude und Erleichterung bedeute. Die Spendengelder würden in der Regel in kleinen Beträgen, beispielsweise für Krankenkassenprämien, Halbtaxabos, Zubehör für Musik-



Grosse Hilfe: Die Soroptimistinnen Monica Pellicoli Kühne und Nadja Good-Romer (von links) überreichen den Check an Damian Caluori von den Sozialen Diensten. Pressebild

instrumente und vieles mehr unkompliziert ausbezahlt.

Die Soroptimistinnen des Clubs Bad Ragaz freuen sich, mit ihrer «Weihnachtskasse-Spende» Menschen in der

Region indirekt beschenken und so zur Entlastung von Situationen beitragen zu können. (pd)

www.soroptimist-badragaz.ch

«Frauen, die sich für das Beste einsetzen»

Soroptimist International (SI) ist ein weltweit tätiger Serviceclub, in dem sich Frauen für Bildung, Kultur, Menschenrechte und die Stellung der Frau einsetzen. Mit über

3000 Clubs und über 75 000 Mitgliedern in 132 Ländern ist SI das grösste, weltweite Frauennetzwerk. Soroptimist bedeutet sinngemäss «Frauen, die sich für das Beste einsetzen».

Dem Club Bad Ragaz gehören Frauen aus dem Sarganserland, der Bündner Herrschaft und der Region Werdenberg an und er ist einer von 61 Clubs in der Schweiz. (pd)



Leni

Im Spital Grabs geboren am **26.02.22 um 17.15 Uhr**

Grösse und Gewicht
48 cm – 3360 g

Die glücklichen Eltern
Tanja und Sebastian Steinberg aus Mels



Ela

Im Spital Grabs geboren am **18.02.22 um 7.52 Uhr**

Grösse und Gewicht
47 cm – 3020 g

Die glücklichen Eltern
Ridvan und Serihan Zimberi aus Flums

Pressebilder

E-Bike-Fahrerin verstirbt im Spital

Walenstadt. – Eine am Sonntagabend in Walenstadt gestürzte E-Bike-Fahrerin ist im Spital ihren schweren Verletzungen erlegen. Das teilt die St. Galler Kantonspolizei am Donnerstagmittag mit. Die 50-jährige Frau war bei einem Selbstunfall mit ihrem E-Bike verunglückt (siehe Ausgabe vom 1. März). Beim Sturz zog sie sich schwerste Verletzungen zu. (sl)

Junge Menschen entdecken Taizé

Sarganserland. – Für junge Leute ab 15 Jahren aus dem Sarganserland, der Walenseeregion und Werdenberg wird vom 10. bis 16. April eine Reise nach Taizé in Frankreich organisiert. Ein Aufenthalt in Taizé kann helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und ganz verschiedene junge Leute aus der ganzen Welt kennenzulernen. Wer nach Taizé kommt, ist eingeladen, im gemeinsamen Gebet und Gesang, in Stille, im persönlichen Nachdenken und in vielen Gesprächen mit anderen jungen Menschen nach der Gemeinschaft mit Gott und dem Sinn im eigenen Leben zu suchen. Begleitpersonen sind die Jugendarbeitenden der Seelsorgeeinheit Werdenberg, Silvia Dietschi und Leonardo Vetsch, sowie der Jugendseelsorger der Seelsorgeeinheit Walensee, Rolf Dittli. Informationen auch zu den Kosten gibt es unter der Nummer 079 565 27 12 oder rolfdittli@sesowa.ch. Anmeldeschluss für die Reise ist am kommenden Mittwoch, 9. März. (pd)

Das Schmerzgedächtnis positiv überschreiben

Die Rheumaliga unterstützt Rheumabetroffene, Menschen mit chronischen Schmerzen. Auch das neuste Angebot, die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jakobsen, hilft Betroffenen dabei, sich den krankheitsbedingten Herausforderungen zu stellen.

Ein Netzwerkbeitrag
von Andrea Schmider und
Doris Averkamp-Peters*

Rheumaerkrankungen haben verschiedene Erscheinungsformen und sehr oft werden sie von Schmerzen begleitet. Wenn diese länger als drei Monate andauern, spricht man von chronischen Schmerzen und nicht selten entwickelt sich diese Form von Schmerz bei Rheumabetroffenen. Sie leiden dann an diffusen Schmerzen, obwohl die Ursache dafür bereits behoben wurde oder nicht differenziert bestimmt werden kann. Es hat sich ein sogenanntes «Schmerzgedächtnis» entwickelt. Chronischer Schmerz birgt die Gefahr, dass es bei den betroffenen Menschen zu negativem Stress und erschöpfungsbedingten Zuständen bis hin zur Erschöpfungsdepression kommen

kann, wenn dieser Schmerz-Stress-Kreislauf nicht konstruktiv durchbrochen wird.

Hier setzt das körpernahe Entspannungsverfahren PME an. Denn wer sich auf Entspannung fokussiert und diese als positiv erlebt, kann sich nicht gleichzeitig auf die Schmerzen konzentrieren. Der negative Kreislauf wird durchbrochen. Ein «Schmerzgedächtnis» kann damit zwar nicht ausgeradiert, jedoch «positiv überschrieben» werden, sodass Schmerzen als weniger intensiv erlebt werden.

Den Alltag verbessern mit Entspannung

Im PME-Kurs der regionalen Rheumaliga wird nicht nur die Methode gelehrt, sondern auch Wissenskompetenzen zum Schmerz-Entspannungsgeschehen vermittelt und der Austausch in der Gruppe gefördert. Einmal erlernt, kann PME im Alltag selbstständig und individuell zu Hause angewendet werden. Durch die tägliche Anwendung wird die Körperwahrnehmung geschult, eine neuromuskuläre Entspannung im gesamten Körper breitet sich aus, sodass der durch Schmerzen und Stress bedingte Anspannungspegel (Muskeltonus) generell gesenkt wird und sich innere Ruhe ausbreiten kann.

Die Teilnehmenden erhalten mit PME im Sinne einer Verhaltenstherapie eine wertvolle Bewältigungsstrategie, damit sie den Anforderungen an die Krankheit kompetenter begegnen können. Sie erhalten im PME-Kurs der regionalen Rheumaliga, der für Schmerz Betroffene konzipiert worden

ist, zusätzliche Gesundheitskompetenzen, die ihren Alltag verbessern können.

Verantwortung proaktiv übernehmen

Inhaltlich ist der PME-Kurs als Kompetenztraining aufgebaut. Er ersetzt die medizinischen oder therapeutischen Behandlungen nicht, sondern ergänzt diese. Menschen mit länger andauernden Gesundheitsbeeinträchtigungen verbringen mehr Zeit zu Hause. Sie und ihre Angehörigen müssen in ihrem Alltag zahlreiche krankheitsbedingte Herausforderungen meistern. Die Beratungsstellen unserer Rheumaliga achten darauf, keine fremd-vorgegebene Entspannung zu suggerieren, sondern PME als Methode zu lehren, welche die Teilnehmenden zu Hause und im Alltag je nach Situation selbst anwenden und posi-

tiv erleben können. Im Zentrum steht die schrittweise Befähigung der Teilnehmenden zu mehr Selbstmanagement und Empowerment.

Voraussetzung dafür ist, dass Betroffene nicht nur reagieren, sondern proaktiv agieren wollen, um ihre Lebensqualität zu erhalten und ihr Gesundheitsmanagement zu verbessern. Sie sind Expertinnen und Experten ihrer Lebens- und Gesundheitssituation, erleben sich durch das PME-Training immer stärker als selbstwirksam und übernehmen so die Verantwortung für ihr eigenes Gesundheits- und Krisenmanagement.

081 511 50 03, 081 302 47 80,
beratung.ragaz@rheumaliga.ch

* Andrea Schmider ist Sozialarbeiterin FH und Leiterin der Beratungsstelle Bad Ragaz, Doris Averkamp-Peters ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein.



Dem Schmerz begegnen: Die PME-Kurse der Rheumaliga sind für Schmerz Betroffene konzipiert worden. Sie helfen mit, Schmerzen als weniger intensiv zu erleben. Pressebild